

# 音楽療法の一方法としての音楽鑑賞の効果 : 心理的变化に関するアンケート調査

著者	関谷 正子, 磯田 公子
雑誌名	北海道女子大学短期大学部研究紀要
巻	35
ページ	181-190
発行年	1998
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1136/00000943/">http://id.nii.ac.jp/1136/00000943/</a>

# 音楽療法の一方法としての音楽鑑賞の効果 ——心理的变化に関するアンケート調査——

The Effects of Music Appreciation as a Music Therapy  
—— A Questionnaire Survey Concerning Mental Alternation ——

関	谷	正	子	磯	田	公	子*
Masako		SEKIYA		Kimiko		ISODA	

## I は じ め に

北海道女子大学短期大学部初等教育学科においては昭和51年から音楽鑑賞会が実施されるようになった。学生の多くは優れた生演奏を鑑賞した経験がないので、本学在学期間中に大編成の管弦楽に接する機会を与えると同時に、卒業後の教員としての資質向上を目指すという趣旨で、特別行事である音楽鑑賞を昭和51年から実施している<sup>1)</sup>。この特別行事である音楽鑑賞は平成7年からはPMF（パシフィック・ミュージック・フェスティバル）を中心に行っている。PMFは世界各地からオーディションに合格した若き音楽家が集まり、国籍や言葉の壁を乗り越え、この北の地で開催される音楽祭で、同世代の学生に与える影響は大きいと考えられるからであると考えられている。

ところで、小学校学習指導要領では、鑑賞の能力について「音楽を楽しく聴取、鑑賞し、そのよさや美しさを味わう」とされている。即ち、豊かな感性と表現を養いながら人間形成をしていくことであり、積極的により音楽鑑賞を体験することで音楽を愛する人間を育てる効果がある。

たとえば行進曲を聞いていたり、テンポの速いワルツを聞くことにより、たとえ音楽を好まない人でも何となく気分が爽快となり、気持ちがわきたつ。一方、テンポの遅い子守歌のような音楽をきいていると、気持ちが和らぎ、眠気を催してくることがある。このように音楽を聞くことは、心身に大きな影響を与える。

音楽の心身に対する効果としては

1. 心身のバランスの回復
2. 気分の爽快化
3. 心理状態の回復

などがあげられるが、これが音楽療法の効果が期待される理由である<sup>2)</sup>。松井によると、音楽療法とは、「音楽の持つ生理的、心理的、社会的動きを、心身の障害の回復、機能の改善に向けて、

---

\* 磯田音楽研究所

意図的、計画的に活動して行われる治療技法である」と定義している。このことから、今日の音楽教育においても、音楽療法的要素を取り入れた教育が不可欠であると考えられる。

音楽は情操面に対する作用が大きく、曲想によって人の情操的反応は異なる。したがって、曲想による情操的反応の相違や個人差が、音楽の身体的反応を考える場合に問題とされることが多い<sup>3)</sup>。今回の調査研究は受容的音楽療法の鑑賞療法に基づいて健常者である本学の学生が音楽鑑賞会の前と鑑賞会の後におこる心理的变化をアンケート調査によって明らかにし、より効果的な音楽教育のあり方を考察するものである。

## II 音楽鑑賞に関する調査方法

北海道女子大学短期大学部初等教育学科2年目の学生を対象に行った。本学では、音楽・図画工作・体育の3コースによるクラス編成がなされている。各コース43人の計129人に対してアンケート調査を行った。

アンケートは質問紙法により音楽会に行く前の気持ちについては質問を8項目設定し「はい」と「いいえ」で回答を求めた。また音楽を鑑賞した後の感情表現については60項目設定し、強く感じた回答の順番に10項目を選出した。項目はできるだけ多く設定するなど、音楽を聞く側の細かな感情を表現できるように配慮した。

平成10年度初等教育学科特別行事（音楽鑑賞会）のプログラムは次の通りである。

日 時／平成10年7月15日(水) 19:00～21:00

場 所／札幌コンサートホール

出 演 者／サンタチェーリア国立アカデミー管弦楽団 指揮 佐渡 裕

プログラム／ベートーヴェン：序曲「コリオラン」作品62

ハ イ ド ン：交響曲 第44番 ホ短調「悲しみ」

ドヴォルザーク：交響曲 第9番 ホ短調「新世界」

## III 本学科の音楽鑑賞

本学初等教育学科は3分野（音楽、図画工作、体育）の特色ある教育活動を行っている。これは音楽、図画工作、体育のそれぞれの教科にとくに優れた教員を養成するために特色づけられたものであり、それぞれの分野でコースを設定し、教育課程上で各分野履修科目単位を増加するほか、特別の行事活動を実施し、あるいは特別の配慮のもとに、学生の各分野における資質向上に努めている<sup>4)</sup>。その中で音楽コースは、小学校、特別老人福祉施設、知的障害施設における音楽発表会や音楽鑑賞会など種々の行事を通して教育を行っている。

ところで、教育はすべての活動が人間形成を目指して行われるものであり、子供がこれからの社会の変化に主体的に対応して行けるよう、教育の場において重視し育てるべき資質や能力を身につける学習活動を通して、人間としての生き方について、しっかりと自分の考えをもち、真理を求める心や美しいものに感動する豊かな心をもった子供の育成を図ることが求め

られている。本学の音楽教育においては、音楽を通してどのような子供を育てていくのかという観点に立ち、教育の目的とのかかわりを踏まえながら、音楽の諸活動を通して知性と感性の調和のとれた人間を育成する教育を目指し、幼稚園・小学校の教員養成を行うことを重視している。とりわけ音楽性という言葉によって代表される音楽的な諸能力のうち表現活動と最も直接的なかかわりをもつ音楽的感覚や表現能力などの育成は、楽器や歌唱の活動と音楽鑑賞能力を通して、その成果が期待されると言われており、本学科においてもこれらの内容を積極的に取り入れる努力<sup>5)</sup>をしている。

昭和51年からこれらの重要性を鑑み、経済的にも豊かになり文化的水準も向上してきた中で、本学初等教育学科において芸術鑑賞会を実施している。現在では1年目で美術鑑賞を2年目で音楽鑑賞を専門教育の一環として、将来教員として子供への指導や運営の大切さや指導法を学ぶとともに、わが国及び諸外国の文化に対する理解と関心を深め、芸術を愛好する心情を育て、幅広く豊かな感性を養うことを目的として芸術鑑賞を行っている。教員を目指す学生にとっては、音楽鑑賞は音楽理論を理解する第一歩であるように思われる。すなわちそれは理論を用いる技術であって、理論的知識ではないからである。歌の基音を見つける助けとなる事実や技術は確かに必要なことであると思われるが、和声的短音階と旋律的短音階の区別を言葉で表わすことよりも、それらの音階に含まれている音程を聞き、それを正確に認知させる技術を発達させることの方がさらに重要であると考えられる。また、音楽鑑賞は音楽教育における主要な活動の一つであり、大人になった後も生活の中で持ち続ける可能性が最も多い<sup>6)</sup>との指摘があり、教員養成を主とする本学科の音楽教育においてはこれらより特に音楽鑑賞を重視し取り組んでおり、学生に与える影響が大きいと思われる。

## IV 結果と考察

### 1. 音楽鑑賞会前について

音楽鑑賞する前ではどのような気持ちであったか(表1)では、「楽しい気持ち」104人(80.6%)、「心安らか」95人(73.6%)、「興奮していた」66人(51.1%)が50%以上であり、多くの学生が、学外の行事を期待し、音楽鑑賞会会場に向かったと考えられる。また、「身体が疲れていた」79人(61.2%)で50%以上が身体上における疲れがみられ、「緊張していた」23人(17.8%)と「不安な気持ち」7人(0.54%)であり、はじめて聞く生の音楽会への期待と不安な気持ちの表れも、それらより低い割合であるが、みることができる。「イライラしていた」9人(0.69%)と1%未満であった。

表1 音楽鑑賞する前の気持ちについて

項 目	は い	いいえ
心安らか	95人 73.6%	34人 26.3%
身体が疲れていた	79人 61.2%	50人 38.7%
イライラしていた	9人 0.69%	120人 93.0%
楽しい気持ち	104人 80.6%	25人 19.3%
興奮していた	67人 51.9%	62人 48.0%
不安な気持ち	7人 0.54%	122人 94.5%
緊張していた	23人 17.8%	106人 82.1%
何も感じなかった	15人 11.6%	114人 88.3%

## 2. 音楽鑑賞会後について

音楽鑑賞後の変化，すなわちどのような心理的变化があったかについて検討する。60 項目について集計した。(表 2)

音楽，図工，体育の 3 コース合計上位 9 項目を選出した（7 番目が 3 項目同数のため 9 項目選出した，図 1）。

「感動」(103 人，79.8%)，「心安らぐ」(71 人，55.0%)，「美しい」(70 人，54.2%)，「力強い」(65 人，50.3%)，「大きい」(53 人，41.1%)，「落ち着く」(51 人，39.5%)，「興奮する」(46 人，35.6%)，「心が癒される」(46 人，35.6%) の項目の順に割合が高かった。

「感動」の割合がもっとも高いということは，多くの学生はオーケストラによる生演奏を聞くのがはじめてであること，また演奏会場の札幌コンサートホールが公園の中に位置し，パイプオルガンを設置したアリーナ方式の本格的コンサートホールであり会場の雰囲気などのすばらしさからであると思われる。音楽鑑賞前，「身体が疲れていた」という者の割合が 61.2%であったが，音楽鑑賞後では「心安らぐ」，「美しい」，「心が癒される」などの感情的項目が上位にあるので，音楽によって心が癒されたという効果があったものと考えられる。

次に，音楽コース・図工コース・体育コース別に上位 8 項目を選出した（図 2）。各コースによって若干であるが違いがみられた。各コースともに「感動」が 1 位を占めており，その割合も，音楽コース (35 人，81.3%)，図工コース (33 人，76.7%)，体育コース (35 人，81.3%) といずれも高い数値である。各コースとも「感動」の数値より，音楽に興味があり，また音楽との関わりが深い学生が多いことと，感動できる環境が整っていたものと考えられる。2 位は音楽コースが「美しい」(30 人，69.7%)，図工コース・体育コースが「心安らぐ」(20 人，46.5%) である。3 位は音楽コース・体育コースが「力強い」(23 人，53.4%)，図工コースが「落ち着く」(21 人，48.8%) である。すなわち，音楽コースは「感動」「美しい」「力強い」と音楽に対する

図 1 3 コース合計上位 8 項目

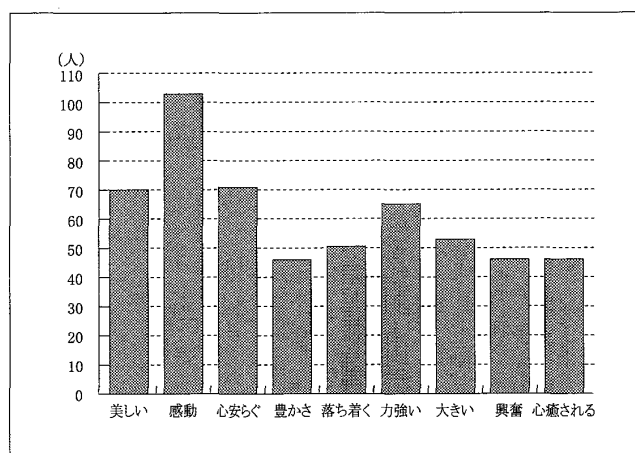


図 2 各コース上位 8 項目

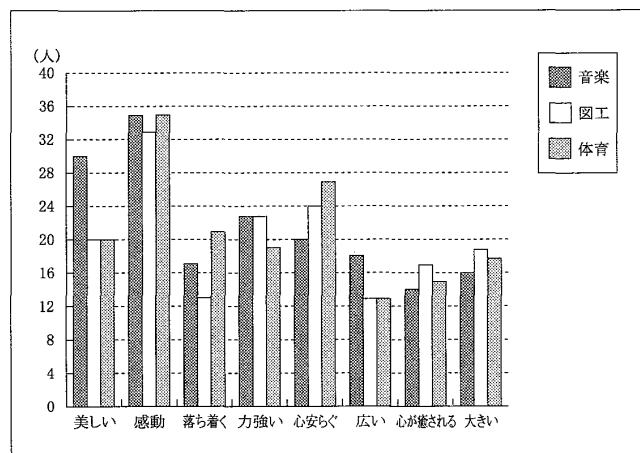


表2 60項目についてのアンケート調査結果

	60項目	音楽コース		図工コース		体育コース		合 計	
1	美しい	30人	69.7%	20人	46.5%	20人	46.5%	70人	54.2%
2	幼い日を想う	0人	0.0%	4人	9.3%	5人	11.6%	9人	6.9%
3	うれしい	7人	16.2%	7人	16.2%	3人	6.9%	17人	13.1%
4	心静かな	8人	20.0%	11人	25.5%	9人	20.9%	28人	21.7%
5	悲しい	3人	6.9%	0人	0.0%	0人	0.0%	3人	2.3%
6	すっかとする	3人	6.9%	8人	20.0%	6人	13.9%	17人	13.1%
7	感動	35人	81.3%	33人	76.7%	35人	81.3%	103人	79.8%
8	奇妙	1人	2.3%	2人	4.6%	0人	0.0%	3人	2.3%
9	情熱	13人	30.2%	14人	32.5%	10人	23.2%	37人	28.6%
10	明るい	4人	9.3%	4人	9.3%	7人	16.2%	13人	10.0%
11	冷たい	0人	0.0%	0人	0.0%	0人	0.0%	0人	0.0%
12	眠くなる	9人	20.9%	9人	20.9%	5人	11.6%	23人	17.8%
13	孤独	1人	2.3%	1人	2.3%	0人	0.0%	2人	1.5%
14	小さい	0人	0.0%	0人	0.0%	0人	0.0%	0人	0.0%
15	田園	5人	11.6%	3人	6.9%	2人	4.6%	10人	7.7%
16	無関心	1人	2.3%	0人	0.0%	0人	0.0%	1人	0.7%
17	興奮	14人	32.5%	16人	37.2%	16人	37.2%	46人	35.6%
18	豪華絢爛	9人	20.9%	7人	16.2%	4人	9.3%	20人	15.5%
19	さわやか	3人	6.9%	9人	20.9%	6人	13.9%	18人	13.9%
20	落ち着く	17人	39.5%	13人	30.2%	21人	48.8%	51人	39.5%
21	心が洗われる	6人	13.9%	11人	27.5%	13人	30.2%	30人	23.2%
22	希望	4人	9.3%	3人	6.9%	8人	20.0%	15人	11.6%
23	緊張	8人	20.0%	7人	16.2%	1人	2.3%	16人	12.4%
24	力強い	23人	53.4%	23人	53.4%	19人	44.1%	65人	50.3%
25	歓喜	6人	13.9%	12人	27.9%	11人	27.5%	29人	22.4%
26	水	0人	0.0%	2人	4.6%	0人	0.0%	2人	1.5%
27	誕生	1人	2.3%	1人	2.3%	2人	4.6%	4人	3.1%
28	崇高さ	6人	13.9%	5人	11.6%	7人	16.2%	18人	13.9%
29	都会	1人	2.3%	1人	2.3%	0人	0.0%	2人	1.5%
30	余裕	1人	2.3%	1人	2.3%	1人	2.3%	3人	2.3%
31	解放	8人	18.6%	6人	13.9%	5人	11.6%	19人	14.7%
32	楽しい	15人	34.8%	9人	20.9%	10人	23.2%	34人	26.3%
33	心が癒される	14人	32.5%	17人	39.5%	15人	34.8%	46人	35.6%
34	透明感	6人	13.9%	8人	20.0%	6人	13.9%	20人	15.5%
35	広い	18人	41.8%	13人	33.5%	13人	33.5%	44人	34.1%
36	将来のことを想う	1人	2.3%	4人	9.3%	2人	4.6%	7人	5.4%
37	充実	13人	33.5%	11人	25.5%	14人	32.5%	38人	29.4%
38	快活	3人	6.9%	2人	4.6%	4人	9.3%	9人	6.9%
39	静寂	6人	13.9%	4人	9.3%	6人	13.9%	16人	12.4%
40	熱い	10人	23.2%	8人	20.0%	4人	9.3%	22人	17.0%
41	重苦しい	2人	4.6%	0人	0.0%	0人	0.0%	2人	1.5%
42	淋しい	2人	4.6%	2人	4.6%	0人	0.0%	4人	3.1%
43	元気がでる	6人	13.9%	5人	11.6%	7人	16.2%	18人	13.9%
44	単調	0人	0.0%	1人	2.3%	0人	0.0%	1人	0.7%
45	不安	0人	0.0%	1人	2.3%	0人	0.0%	1人	0.7%
46	幸福	8人	20.0%	2人	4.6%	6人	13.9%	16人	12.4%
47	穏やか	15人	34.8%	14人	32.5%	15人	34.8%	44人	34.1%
48	心安らぐ	20人	46.5%	24人	55.8%	27人	62.7%	71人	55.0%
49	家族	0人	0.0%	0人	0.0%	0人	0.0%	0人	0.0%
50	くつろぎ	8人	20.0%	14人	32.5%	10人	23.2%	32人	24.8%
51	安心	7人	16.2%	3人	6.9%	4人	9.3%	14人	10.8%
52	大きい	16人	37.2%	19人	44.1%	18人	41.8%	53人	41.0%
53	恋人	0人	0.0%	1人	2.3%	2人	4.6%	3人	2.3%
54	豊かさ	16人	37.2%	14人	32.5%	16人	37.2%	46人	35.6%
55	のどかさ	4人	9.3%	11人	25.5%	8人	20.0%	23人	17.8%
56	一人でいたい	4人	9.3%	2人	4.6%	2人	4.6%	8人	6.2%
57	宇宙	4人	9.3%	2人	4.6%	2人	4.6%	8人	6.2%
58	やさしい	8人	20.0%	5人	11.6%	13人	33.5%	26人	20.1%
59	疲れる	2人	4.6%	1人	2.3%	2人	4.6%	5人	3.8%
60	憂鬱	0人	0.0%	1人	2.3%	1人	2.3%	2人	1.5%

気持ちを表わす項目が選ばれているのに対し、図工コースは「心安らぐ」・「落ち着く」、体育コースは「心安らぐ」と身体の平安を求める感情的な項目が多く、コースによる違いがみられた。各コース4位以下の項目は、音楽コースが「心安らぐ」「広い」「落ち着く」「大きい」「心が癒される」、図工コースが「美しい」「大きい」「心が癒される」「広い」「落ち着く」、体育コースが「美しい」「力強い」「大きい」「心が癒される」「広い」であった。以上のことから、音楽鑑賞のはじめは音楽に感動し力強く感じ、次第に心が落ち着き、その後広く大きく心理的に安定すると考えられる。

### 3. 音楽鑑賞で強く感じた10項目と音楽療法について

次に10項目を選出した全体の人数を調べた(表3)。

強く感じた順位の1位は「美しい」42人、「感動」36人、2位は「感動」35人、「興奮」11人、3位は「落ち着く」13人、「感動」と「力強い」が12人、4位は「興奮」10人、「力強い」と「心が癒される」と「広い」が8人、5位は「力強い」18人、「心が癒される」11人、6位は「歓喜」9人、「広い」と「充実」と「心安らぐ」が8人、7位は「眠くなる」12人、「心安らぐ」11人、8位は「大きい」11人、「心安らぐ」11人、9位は「心安らぐ」17人、「豊かさ」10人、10位は「豊かさ」18人、「やさしさ」15人であった。1位から10位の1位を比較すると図3になる。これはコンサートの開始時はホールの美しさやオーケストラの豪華さに感動し、興奮したと思われる。その後次第に気持ちが和み、リズムに合わせ眠気が催してくる。ここで心が安らぎ、豊かな気持ちになり、ストレスや緊張感から解放される。この行為は健常者にとっての音楽療法の基本的な型であると考えられる。

ところで音楽療法は第二次世界大戦を以降急速に発展してきた。戦争により多くの兵士がアルコール中毒や麻薬中毒におちいり、この治療に音楽を用いた心理療法が積極的に取り入れられた。それとともに、自閉症、精神分裂病、精神薄弱児、身体障害者などに対し音楽療法が試みられるようになった。<sup>7)</sup>

Schwabe. CH. (1975 年) は音楽療法を2種類に大別している。

1. 受容的音楽療法 (Receptive Music therapy)

2. 能動的音楽療法 (Active Music therapy)

おおまかに分類すると鑑賞する方法、楽器を演奏する方法および歌を唱う(コーラスも含む)方法に別られることになる。

受容的音楽療法とは、音楽を聴くことにより情緒・行動の変容を目的とするもので、刺激として音楽を与える刺激音楽療法と、音楽鑑賞そのものを方法とする鑑賞療法に

図3 強く感じた①～⑩の1位の項目

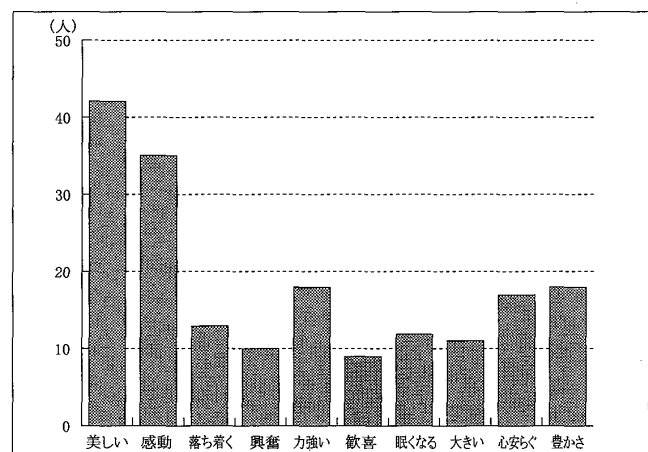


表3 1位～10位を選出した人数

	60項目／順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
1	美しい	42人	4人	4人	5人	6人	5人	／	1人	3人	1人
2	幼い日を想う	1人	3人	1人	1人	1人	／	1人	／	1人	／
3	うれしい	4人	6人	／	2人	1人	2人	／	／	1人	1人
4	心静かな	3人	7人	5人	3人	1人	1人	4人	2人	／	2人
5	悲しい	／	1人	／	3人	／	／	／	／	／	1人
6	すっかとする	4人	2人	／	／	2人	2人	2人	／	／	2人
7	感動	36人	35人	12人	6人	4人	3人	2人	1人	3人	1人
8	奇妙	／	／	2人	／	／	／	／	／	／	／
9	情熱	／	10人	6人	3人	4人	2人	1人	2人	／	4人
10	明るい	／	／	5人	3人	／	1人	／	4人	1人	2人
11	冷たい	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
12	眠くなる	1人	1人	5人	5人	3人	1人	12人	2人	2人	5人
13	孤独	／	／	1人	1人	／	／	／	／	／	／
14	小さい	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
15	田園	／	4人	2人	3人	／	／	／	1人	／	／
16	無関心	／	／	／	／	／	／	1人	／	／	／
17	興奮	4人	11人	8人	10人	6人	1人	1人	2人	3人	1人
18	豪華絢爛	2人	2人	／	6人	2人	2人	1人	2人	／	3人
19	さわやか	／	2人	5人	／	5人	／	3人	2人	1人	／
20	落ち着く	1人	4人	13人	6人	8人	5人	6人	5人	1人	1人
21	心が洗われる	4人	3人	3人	6人	3人	5人	1人	2人	／	2人
22	希望	／	／	1人	3人	／	2人	2人	1人	5人	1人
23	緊張	／	1人	1人	2人	4人	3人	1人	／	2人	3人
24	力強い	3人	4人	12人	8人	18人	5人	4人	5人	2人	4人
25	歓喜	2人	2人	2人	6人	4人	9人	1人	4人	2人	1人
26	水	／	1人	／	／	／	／	1人	／	／	／
27	誕生	／	／	／	／	1人	2人	／	1人	／	／
28	崇高さ	1人	／	／	3人	3人	4人	4人	1人	／	2人
29	都会	／	／	1人	／	／	1人	／	／	／	／
30	余裕	／	／	／	1人	／	1人	／	1人	／	／
31	解放	1人	1人	1人	3人	3人	2人	3人	／	2人	2人
32	楽しい	／	2人	／	3人	5人	6人	8人	3人	3人	3人
33	心が癒される	2人	3人	4人	8人	11人	5人	5人	3人	2人	2人
34	透明感	1人	／	／	／	4人	5人	1人	3人	3人	2人
35	広い	／	1人	3人	8人	3人	8人	8人	4人	6人	1人
36	将来のことを想う	1人	1人	／	／	／	1人	1人	2人	1人	／
37	充実	3人	1人	4人	／	5人	8人	8人	2人	2人	3人
38	快活	／	／	／	／	／	2人	2人	2人	2人	／
39	静寂	／	／	1人	1人	／	2人	3人	4人	3人	1人
40	熱い	1人	／	／	1人	1人	3人	3人	7人	5人	1人
41	重苦しい	／	／	／	／	／	／	／	1人	／	／
42	淋しい	／	／	／	／	／	／	／	1人	2人	／
43	元気がでる	／	／	／	4人	1人	4人	4人	1人	2人	1人
44	単調	／	／	／	／	／	／	／	／	1人	／
45	不安	／	／	／	／	／	／	／	／	／	1人
46	幸福	1人	1人	／	2人	1人	／	1人	5人	3人	2人
47	穏やか	1人	2人	3人	2人	6人	6人	9人	9人	5人	1人
48	心安らぐ	5人	4人	2人	4人	3人	8人	11人	10人	17人	7人
49	家族	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
50	くつろぎ	2人	3人	2人	2人	／	5人	3人	6人	4人	5人
51	安心	／	2人	1人	／	／	2人	1人	／	6人	2人
52	大きい	3人	2人	3人	2人	6人	1人	8人	11人	8人	7人
53	恋人	／	／	／	／	／	／	／	／	1人	1人
54	豊かさ	／	3人	1人	2人	2人	3人	2人	5人	10人	18人
55	のどかさ	1人	1人	1人	3人	／	／	5人	／	5人	6人
56	一人でいたい	／	／	1人	／	／	／	1人	／	3人	3人
57	宇宙	／	／	／	／	／	／	3人	／	2人	3人
58	やさしい	／	／	／	／	2人	1人	／	3人	5人	15人
59	疲れる	／	／	／	1人	1人	1人	1人	／	／	2人
60	憂鬱	／	／	1人	／	／	／	／	／	／	1人



分類できる。<sup>8)</sup>音楽に対する反応には個人差が大きく、また生理的反応の測定条件によっても、その時にあらわれる身体的反応に大きな差のあることが明らかになってきている。音楽の対する素養や個人的な好みが問題になり、同じ個人でも、音楽を聞くときの心理状態によってひきおこされる情緒的な反応が左右され、とくに実験的な調査では、その時の指示の仕方、雰囲気などによって影響を受ける。<sup>9)</sup>

古代エジプトにおいては医者によって、音楽が鎮痛剤として処方されていたと考えられている。また中世のキリスト教時代にも医療施設が僧院・教会に併設され、薬物の開発も未熟であったことから、病苦病痛を和らげるために聖なる楽曲が病床の傍らで奏でられた。今日の臨床でも痛みを和らげるために、また麻酔効果を促進するために有効な手段として、音楽の効用を科学的検証を通して再認識し、その活用を試みるようになった。

一般に、苦痛不快な刺激を受けた時に、音楽のような心地よい刺激を重ねると、そのストレス性が緩和される傾向がみられる。<sup>10)</sup>

音楽会前は、「楽しい気持ち」104人(80.6%)、「心安らか」95人(73.6%)と高い割合を表している一方、「身体が疲れていた」79人(61.2%)と半数以上が疲れを感じていた。これに対し、音楽鑑賞後は「感動」「美しい」「心安らぐ」が高い数値を示し、気持ちにゆとりと余裕を感じとられストレスが緩和されたと考えられる。

## V ま と め

音楽教育における音楽鑑賞は、音楽の美的価値を理解感得し、いっそう高い価値を追求することである。音楽鑑賞によって、音楽の創造的表現も充分に行われるようになり、情操も純化されていくのである。音楽の表現が、ともすると限られた分野に終りがちであるのに対し、音楽鑑賞は音楽鑑賞そのものの特徴から、より広い分野にわたる経験を得させる学習を展開することができる。音楽の表現や鑑賞は、もともと個性的であるものが本質であるが、これによって個性の円満な発達が行われるときは個人としての情操の安定に役立つと同時に、社会性の伸長にも役立つものであり、ひいては生活を明るく豊かにすることもできるのである。<sup>11)</sup>

今回のアンケート調査では、音楽鑑賞会前の調査で79人(61.2%)の学生が「身体が疲れていた」とあったが、鑑賞後は「感動」「心安らか」「美しい」など、心理的变化が表われた項目に高い数値が示された。健常者である学生にとっては、生活の中でのストレス解消や身体の疲労の回復に音楽鑑賞は音楽療法的効果があったと考えられる。音楽コースは「感動」「美しい」「力強い」と曲目に対する感想的項目が音楽鑑賞後多く選ばれているのに対し、図工コースは「心安らぐ」「落ち着く」、体育コースは「心安らぐ」と曲の感情的表現項目が選ばれている。このことから、音楽コースは演奏する曲目に興味を示し、図工コースと体育コースは曲の内容より音として身体に及ぼす影響が大きいことがわかり今後の音楽教育をすすめる上で参考になった。

教育現場では児童、生徒によるさまざまな行動が取りだたされているなか、音楽による授業

の必要性と重要性が関心の高まりをみせている。音楽鑑賞により多くの感動を得ることを重要視し、さらに自の演奏や歌唱により音楽に対する理解を深め、受容的音楽療法から能動的音楽療法へと進めたいと考えられている。学校という教育現場から外に出た音楽鑑賞会は、気分転換にもつながり、精神的、心理的にも高い効果が表れることもわかりレコードやCDによる鑑賞との教育効果の違いも今後、検討すべき課題である。体育コースの学生は身体を動かした後、音楽を聞くことによって脈拍、血圧、身体的疲労が回復するか、また、音楽コースの学生にとって今後、鑑賞のみならず、自ら演奏することによって、人々の心をどのように癒す事が出来るのか、今度の課題とし、教育現場において音楽が療法的存在として発展できるようにさらに検討し研究を続けていきたいと考えている。

## 引用文献

- 1) 創立二十周年記念誌執筆編集委員会：『創立二十周年』北海道女子短期大学 1983 p.181
- 2) 五島雄一郎：「音楽の好み」『音楽療法の理解』日本バイオミュージック研究会 1990 pp.38～39
- 3) 坪井康次：「音楽が人間に与える身体・生理的影響」『音楽療法の理解』日本バイオミュージック研究会 1990 p.82
- 4) 創立二十周年記念誌執筆編集委員会：前掲書 p.178
- 5) 創立三十周年記念誌執筆編集委員会：『創立三十周年』北海道女子短期大学 1993 p.140
- 6) ネルソン・B・ヘンリー編：『音楽教育の基本的概念』音楽之友社 1986 p.36
- 7) 坪井康次：前掲書 p.82
- 8) 村林信行：「受容的音楽療法とは」『音楽療法の理解』日本バイオミュージック研究会 1990 p.95
- 9) 坪井康次：前掲書 p.82
- 10) 櫻林仁：『心をひらく音楽』音楽之友社 1994 p.31
- 11) 浅香淳編：『標準音楽辞典』音楽之友社 1977 p.191

## 参考文献

- 1) 関谷正子：『本学音楽鑑賞における札幌コンサートホール "Kitara" の利用についての一考察』北海道女子短期大学研究紀要第33号 1997 pp.107～118
- 2) 櫻林仁・林庸二・松井紀和・永田勝太郎・渡辺茂夫・村井靖児・田中多聞・山松質文・遠山文吉・鈴木はるみ：『音楽療法研究』音楽之友社 1997
- 3) 田中多聞：『第五の医学音楽療法』人間と歴史社 1997
- 4) 松井紀和編：『音楽療法の実際』牧野出版 1995
- 5) 日野原重明：『音楽の癒しのちから』春秋社 1997
- 6) 日本バイオミュージック学会：日本バイオミュージック学会誌 Vol.14 No.1 1996

- 7) 日本バイオミュージック学会：日本バイオミュージック学会誌 Vol.10 1993
- 8) 松田真谷子：「心のいやしとしてのキャンドル・イン・ザ・ウインド 1997」『日本バイオミュージック学会誌 Vol.16』日本バイオミュージック学会 1998 pp.99～116
- 9) 音楽療法編集委員会編：『音楽療法 Vol. 4』日本臨床心理研究所 1994
- 10) 新井幹：「音楽教育と音楽療法の関連性について」『音楽療法 Vol. 7』日本臨床心理研究所 1997 pp.85～89